

7/23(金) スポーツの日プログラムスケジュール

祝日 営業時間 10:00~18:00

	ジムエリア フリースペース	スタジオ		プール	特別プログラム案内
		スタジオ1 定員52名	スタジオ2 定員26名		
10:30	出入り自由	~10:45 キッズ短期教室	整理券		10:30
11:00			10:30~11:10 シンプルエアロ 原(信)		
11:30	11:00~13:00 スポーツの日イベント 体力測定会 (無料) ※詳細は別途ポスターを ご覧ください。 ※スペースの一部を 使用します。	11:00~12:10 ZUMBA® 60 ジョイントレッスン AKANE&佐藤			11:30
12:00		【有料】 ※10分の休憩があります	11:30~12:10 CSLive ピラティスplus	11:30~12:00 アクアビクス 原(貴)	12:00
12:30		祝日限定	整理券	REC	12:30
13:00		12:30~13:10 コンビネーション エアロ 関口	12:30~13:10 AIR CYCLE Fitness ~リズムライド~ 原(貴)	定員5名	13:00
13:30	祝日限定				13:30
14:00	各回定員5名 ジムカウンターにて 14:00より予約開始	13:30~14:10 パワーヨガ 関口	13:30~14:10 CSLive ファイティングDOJO NEGI		14:00
14:30				LIVE	13:50~14:20 初級バタフライ 大簇
15:00	骨盤矯正体験会 ①14:30~14:40 ②14:45~14:55 ③15:00~15:10 関口 (無料)	14:30~15:10 シェイプパンプ 新田			15:00
15:30		整理券			14:30~15:00 スイム500 大簇
16:00	15:30~16:30 スポーツの日イベント 15mシャトルラン (無料) ※詳細は別途ポスターを ご覧ください。		4部制で実施 ①15:30~ ②15:45~ ③16:00~ ④16:15~ 【各回定員10名】	15:15~16:30 キッズ短期教室 【2コース】	16:00
16:30		祝日限定			16:30~ キッズ短期教室 【3コース】
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00	スポーツエリア 17:45 CLOSE				18:00
18:00 閉館					

営業時間・レッスン定員は下記の通りとなります。

【営業時間】
10:00-18:00

【レッスン定員】
スタジオ1 52名
スタジオ2 26名
フリースペース 14名

レッスン開始前にスタジオにてご準備ください。

【ZUMBA(R) 60】

祝日限定！
笑顔でたっぷり60分！
(10分の休憩・クリーンタイムを含みます)

この日限りの特別なレッスンをお届けします！
AKANEと佐藤直子のスペシャルジョイント！
1日限りのPARTYにぜひ参加してみませんか？

デイトタイム・ビジネスナイト
ナイト区分の方は
イベント開始30分前入館
イベント終了45分後退館
であれば時間外利用料は発生しません。

ピラティスplus
ピラティス×ファンクショナルトレーニング

ピラティスでは、カラダの奥にあるインナーマッスルを刺激し、体幹部(胴部)の安定性を養い、カラダを引きしめ、姿勢を整えます。ファンクショナルトレーニングを合わせて行うことで、強く美しく動きやすいカラダを目指すプログラムです。

デイトタイム・ビジネスナイト
ナイト会員の方は
時間外利用料1,100円にてご利用いただけます。

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご注意ください。
- 整理券はレッスン開始30分前からジムカウンターにて配布いたします。